

Ivana Procházková
Jitka Ševčíková
Michaela Tilton



Využijte emoční inteligenci
ve výchově

S LÁSKOU i ROZUMEM



Ivana Procházková
Jitka Ševčíková
Michaela Tilton

S láskou i rozumem

Využijte emoční inteligenci
ve výchově

CPress
Brno
2015

S láskou i rozumem

Využijte emoční inteligenci ve výchově

Mgr. Bc. Ivana Procházková
Jitka Ševčíková, MBA
Ing. Michaela Tilton, MBA

Obálka: Pavel Ševčík (www.freepik.com)
Odpovědná redaktorka: Martina Rybičková
Editace textu: Martin Ježek
Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:
www.albatrosmedia.cz
eshop@albatrosmedia.cz
bezplatná linka 800 555 513
ISBN 978-80-264-0809-3

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 23004.

© Albatros Media a.s., 2015. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Věnování a poděkování

Tuto knihu věnujeme našim rodičům, kteří nás vychovávali jinak, než my vychováváme své děti. Vychovávali nás tak, jak nejlépe uměli a jak to považovali za správné. Vychovávali nás v jiné době a pro jinou dobu. Byli našimi učiteli a za to, že jsme si došly k vlastnímu stylu výchovy, vděčíme i jim. Děkujeme i našim dětem, které nám dnes a denně nastavují zrcadlo našeho přístupu k nim. Tím, že se do tohoto zrcadla díváme, se vzájemně obohacujeme. Bez našich rodičů a našich dětí by tato kniha nevznikla.

Autorky

Obsah

Věnování a poděkování 3

Obsah 4

Úvod 5

Emočně inteligentní rodič 7

Co nám naše matka neřekla, anebo řekla a vůbec nemusela 8

Inteligentní rodič, inteligentní dítě? 15

Máme právo na emoce – citová posilovna 29

Úzkostný rodič, ustrašené dítě 43

Autentické dítě, vyrovnaný rodič 63

Sebevědomé dítě, dost dobrý rodič 67

Statečné dítě, hrdinný rodič 76

Emočně inteligentní dítě 87

Šťastné dítě – inspirace pro plnohodnotný vztah rodiče a dítěte 88

Respektující dítě 104

Absorbující dítě 110

Manipulující dítě 119

Komunikující dítě 125

Proč některé děti mluví dříve a jiné později a jak to mohou rodiče ovlivnit 126

Znakující dítě 133

Kdy a jak začít s cizí řečí 143

Jak přimět dítě ke komunikaci 156

Myslicí dítě 161

Prvních šest let v životě dítěte – období rapidního rozvoje mozku 164

Jak vytvořit vhodné prostředí, aby se dítě mohlo učit 170

Hyperrodič aneb nic se nemá přehánět 188

Hravé dítě: aktivity podporující rozvoj dítěte 193

Nácvik každodenních běžných aktivit 200

Rozvoj smyslů 200

Dodatky 215

Příloha 216

O autorkách 219

O knize 222

Úvod

Rodičovství je cesta, na niž se vydáváme v radostném očekávání zážitků a vnitřního naplnění. A jak už to tak bývá, člověk míní, život mění. Tak se občas může stát, že z té cesty sejdeme a ocitneme se v místě, které není až tak idylické, jak bychom si přáli. V takovém případě je dobré nezacházet příliš daleko a vrátit se zpět na trasu, která se nám líbí, která je pro nás přirozená. Jindy se může stát, že přesně nevíme, jak a kam jít dál, automaticky nás tedy napadne nahlédnout do mapy nebo se někoho zeptat na správný směr.

My se na rodičovství díváme jako na krásnou cestu, která nemusí být jediná. Je totiž úžasné, co nám život přináší, jakou různorodost a možnost výběru. Ale ať se vydáme jakoukoli trasou, občas se na ní vyskytne náročný kopec. A když ho s vypětím všech sil zdoláme, náš rozhled za to stojí.

Tato kniha je pro všechny, kdo se chtějí dozvědět více o možnostech rozvoje dětí a naučit se komunikovat mezi sebou, ať jako rodiče nebo děti svých rodičů, v různých podmínkách za různých okolností, a těmto situacím porozumět, obstát v nich a zvládat je. Pro všechny, kdo se nebojí zeptat se na cestu, aby si na základě nejrůznějších informací mohli vybrat tu, po které se jim půjde nejlépe.

Myslíme si, že výchova je to nejsložitější a zároveň nejužasnější, co může náš život naplňovat. Co pro nás výchova znamená? Máme my vychovat děti, nebo děti nás? Znamená to, že máme říkat, co se jak dělá a kdy se jak má dítě chovat, aby bylo vychované? Ne. Výchovu vnímáme jako přirozenou součást života. Přirovnali bychom ji k formě, do které se vlije osobnost narozeného dítěte. Podle toho, jaký má tato forma tvar a pevnost, se postupem času vytváří hotový člověk. Děti vyrůstající v prostředí pevné a krásné formy mají největší šance na vlastní krásný život, který se příjemně dotýká i životů lidí kolem. Aby děti měly co nejlepší příležitost zvolit si svou cestu, potřebují rozvíjet své emoční, komunikační i další dovednosti. Co můžeme dětem dát, nejlépe vystihuje citát vpravo.

Kořeny, aby děti vždycky věděly, kam patří a kam se mohou vrátit, a křídla, aby věřily, že všechno je možné. Stačí si jen přát...

„Existují pouze dva druhy odkazů, které můžeme dětem předat. Jedním z nich jsou kořeny, tím druhým jsou křídla.“

Hodding Carter

Emočně inteligentní rodič

Co nám naše matka neřekla, anebo řekla a vůbec nemusela

Dobře se vztekat je umění

„Za všech okolností musíš být vyrovnaná, chápající a vstřícná máma.“ „Neboj se mu jednu lupnout, dítě potřebuje nastavit hranice!“ „Škoda každé rány, která padne vedle.“ „Dítě potřebuje především cítit tvoji lásku, v každé situaci...“ „Nerozmazluj ho, ať vidí, kdo je tady pá-nem...“ Paradoxy, které jsme slýchaly od našich maminek a tatínků, kteří to s námi mysleli dobře. Co si z toho vybrat a jak se zachovat a zkoušet (mnohdy metodou pokus – omyl, znovu – a lépe, nejjistě – jistěji, pomáhá – nepomáhá...), co na naše dítě tentokrát zabere... Než otěhotníte, vidíte v supermarketu vztekající se fialové dítě na zemi v oblouku, nad ním zoufale stojící matku s různými reakcemi a pyšně si v duchu říkáte: „Tohle se mně nikdy nestane, takhle se nikdy nezachovám, tohle moje dítě prostě dělat nebude.“ Než sama budete zoufale stojící matkou nad svíjejícím se dítětem v supermarketu nebo v kaluži. Tisíckrát se v duchu omlouváte, tato zkušenost je totiž nepřenositelná. A který z postřehů, rad a pouček maminky v té situaci tedy použít? Jak být vstřícná, chápající a vyrovnaná, když dítě ječí už pět minut, že ty gumové medvídky prostě chce a nikam nejde, dokud je nedostane? Vy se vzteky klepete jako vzácný pes a v hlavě máte jediné přání: být na hony daleko od svého milovaného andílka (momentálně s ďáblem v těle).

Vztek vůči dětem je nejen normální, ale i zdravý, a dokonce nutný pro jejich správný psychický vývoj. Proč nám máma neřekla, že na svoje dítě budeme mít přirozený vztek? Třeba už v porodnici? Že jediné, co budeme chtít, bude vyspat se a klid, hlavně aby už přestalo řvát? Své děti milujeme a snesli bychom jim modré z nebe, ale určitě existují i okamžiky, kdy bychom je nejrady poslali do internátní školy a vy-zvedli si je po maturitě. I ti nejtrpělivější rodiče čas od času ztratí svůj klid a nadhled. A pokud emoce průběžně neventilují, někdy zareagují tak, že se za své jednání stydí. Po takovém emočním výbuchu pak následují výčitky svědomí a pochyby, zda jsem dobrá máma či táta.

Nebudu jako máma, táta...

Snad každý si v okamžiku, kdy jej rodiče z jeho pohledu nespravedlivě trestali, řekl, že on rozhodně nebude jako oni. „Nikdy nebudu jako moje máma, jako náš táta,“ říkali jsme si a po pár letech rodičovství se přistihli při tom, že se chováme stejně jako oni. Je to normální a zároveň to nemusí být nutně špatně. Záleží na tom, jak se svými pocity dále pracujete. Styl výchovy se sice nedědí ani nepřenáší na sto procent, na druhé straně jsme všichni poznali výchovný styl svých rodičů a své zážitky s nimi máme uloženy hluboko ve své emocionální paměti. Tím, že si uvědomíme, že se někdy chováme stejně jako naši rodiče, už jsme udělali první krok k tomu, abychom se ve své výchově posunuli dál.

Dobré zprávy: křičet na své dítě rozhodně neznamená, že jste mizerný rodič. Právě naopak. V mnoha situacích je vztek a naštvání vůči vlastnímu dítěti nejen normální, ale i zdravé. Dobrá výchova je totiž výchova autentická, tedy s autentickými emocemi. Dát dítěti na jevo svůj vztek proto není rodičovské selhání ani výchovná prohra. Je to opravdovost a je naprosto namístě zvýšit hlas a vztek vyjádřit celým svým tělem. Když totiž to, co říkají vaše ústa, není v souladu s tím, co říkají vaše oči a tělo, je mnohem pravděpodobnější, že dítě uvěří neverbálnímu projevu (až sedmkrát vyšší pravděpodobnost). Představte si, že byste svému dítěti s úsměvem a potichoučkou říkali: „Ty, ty, Adámku, nestrkej ručičky do té zásuvky, je v ní elektřina, bude tě to bolet...“ Reakce dítěte bude ta, že poběží k zásuvce a vyzkouší, co tam je tak příjemného, tajuplného a úsměvného.

Vyjadřujte tedy své emoce pravdivě, bez masek a přetvářky. Okomentujte je. Můžete tak naučit své dítě emoce pojmenovávat a pracovat s tím, co vidí.

Těžko vám maminka nebo tatínek říkali, jak jsou hněv a zlost zdravé. Jak jsou účinné, energetizující, nabíjející. Hněv je skutečně jako oheň: zlý pán, ale i velmi dobrý sluha. Měli bychom se za něj přestat stydět, protože nám dává energii, rychlý úsudek a sílu. A pokud se ho naučíte správně ovládat a naučíte to i svoje dítě, je to jako když Golema naučíte péct chleba. Vztek a zlost vás nabijí tvořivou silou.

*Chcete křičet?
Křičte! Chcete
plakat? Plačte!
Chcete se bláznivě
smát? Smějte se.*

Většina rodičů věnuje úsilí utlumit dětskou impulzivnost a výbušnost. „Kroť se,“ slýchali jsme mimo jiné od tatínka. „Všechno se dá vyřešit v klidu,“ mírnila naše výbuchy matka. Hněv je silná afektivní reakce na podnět, praví Wikipedie. Přesto se můžete v knize švýcarské psychologičky a filozofky Vereny Kast *Hněv a jeho velký smysl* dočíst, že hněv je také prvotřídní vnitřní motivace.

Vědci a maminkovské emoce

Vědci, kteří se zabývají chováním kojenců, se domnívají, že tato emoce vzniká už ve třech měsících věku, takže je možné, že i miminkovské kňourání může být projevem hněvu. V největší intenzitě jej prožíváme kolem druhého roku věku – tam také nastupuje výchova, kdy učíme dítě (s různými úspěchy) hněv kontrolovat. Jeho projevování a vyjadřování je především projevem charakteru a temperamentu. To také rozhoduje o tom, jakým způsobem jej ventilujeme a jak si od něj ulevujeme. „V záchvatu vzteku může člověk explodovat, ale také implodovat – tedy vnitřně se zhroutit samou zuřivostí, a tuto zuřivost přitom nedat najevo,“ píše psychologička Verena Kast. Vnitřní výbuch je nebezpečnější, obracíme vztek proti sobě a stáváme se dlouhodobě mrzutými a popudlivými.

Nenaštvte nás hned tak něco, hněv má svůj „vzorec“. Abychom se pořádně rozhněvali, musíme získat dojem, že **se někdo staví proti nám**. Staví se nám do cesty s nepřátelskými záměry, což je pro nás v nějakém smyslu nebezpečné. Když to v nás jednou bouchne, má to obalovací tendenci – koule hněvu je větší a větší: ráno pospícháme a dítě si jako naschvál obouvá botičky pooooooooouuuuu, pak s ním cestou do školky trčíme v koloně aut, paní učitelka nás setře mrazivým pohledem, v práci přijdeme pozdě na poradu, kde máme prezentovat, všichni na nás nepříjemně bručí... a už čekáme nepřátelství za každým rohem. A tím více se s nepřátelstvím skutečně setkáváme, neboť druzí lidé reagují na naše očekávání, nebo nám prostě nepřátelské

připadá i to, co nepřátelské za normálních okolností vůbec není. Hněváme se, zlobí nás, když něco nemůžeme, že jsme něco nedostali, i když na to máme podle vlastního přesvědčení právo. A stejně reaguje i naše dítě. Jeho zlost funguje podle stejného vzorce. Hněváme se, když máme pocit narušení vlastní hodnoty, vnímáme nedostatek úcty, prostoru nebo útok na svou osobnost. Lidé se nechovají tak, jak bychom si přáli, a už to jede podle výše uvedeného vzorce.

Přestože si to ne vždy uvědomujeme, občas nám může podobný výbuch hněvu přinášet velmi příjemné pocity. Uvolnění. Jako by nás vztek povznášel. Dá se to krásně přirovnat k výroku: „Tak tohle mě opravdu nadzvedlo.“ Jako by nám vztek občas dával „křídla“. Je to taková slast, když můžete sousedovi mocně zabušit na dveře a konečně mu od plic říct, co si myslíte o jeho dýcháncích při dechovce. „Kdybychom své záchvaty vzteku nemilovali, včas bychom je ovládli svou sebekontrolou,“ vysvětluje Verena Kast.

Nesmýšlejte proto o hněvu zle a nemějte z něj výčitky. Naučte se na něj dívat jako na podivínského kamaráda, který vám dává šťávu. Když se pořádně navztekáte, jste připraveni k akci, vlivem napětí se vám zostří koncentrace, máte lepší pocit vlastní hodnoty a téměř nezranitelnosti. Odvážíte se nečekaného, máte silnou motivaci udělat něco, co by mohlo změnit situaci. „Hněv je popudem k tomu uvést do pořádku něco, co v pořádku není, popudem k zabývání se konflikty a k jejich urovnání,“ píše Verena Kast. Znovu musíme definovat sami sebe i své vztahy. Podněcuje nás k tomu, abychom jasně vytyčili mezilidské hranice. Říkáme svou zlostí lidem: „Tohle si už líbit nechám, tohle mi vadí, protiví se to mým zásadám. Překročilo to mé hranice. Tak si na mě dejte pozor.“ A podobně to mají děti.

Zuřit je tedy občas slastné, ale měli bychom sobě i svým dětem tenhle luxus dopřát jenom jednou za čas. Nejlepší hněv je takový, který nám umožní vypustit páru a pak se změnit situaci. Můžeme se na někoho obořit, ale pak bychom se měli umět opanovat, omluvit a racionalizovat situaci. Když dítěti vynadáme za jeho pomalost při obouvání bot, pak se omluvme, že chápeme, že mu to trvá déle, a že tentokrát spěcháme víc než obvykle. Je také důležité přijít na to, co nás ve skutečnosti rozčiluje. Možná by nám nevodily pomalu

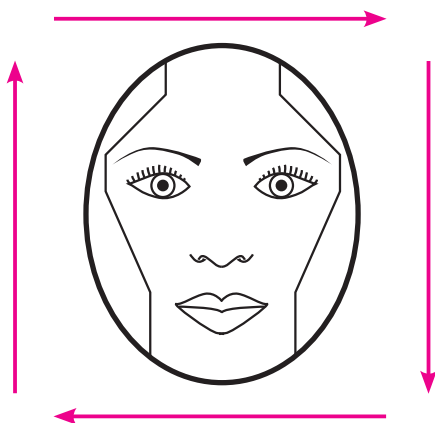
*„Každý se může rozhněvat, to je snadné. Ale rozhněvat se vůči správné osobě, ve správný čas, pro správný účel a do správné míry – to není v moci každého a to snadné není.“
Aristoteles*

obouvané boty, kdybychom sami nebyli v časové tísní s oblékáním nebo nás už nějaký ten týden nešťvaly partnerovy pozdní noční příchody. Dát vzteku nějakou formu, takový designový kabátek, a správně ho zpracovat se člověk koneckonců může naučit.

Jak na to – cvičte s dítětem

Uvádíme několik praktických fyzických cvičení, kterými můžete zmírnit stres, lépe pracovat s energií emocí a zmírnit stresovou zátěž.

- **Dýchání do břicha.** Snažte se nadechnout co nejvíce do spodní části břicha, vytlačte břicho ven, zadržte na chvíli dech a postupně pomalu vydechnete.
- **Dýchání „do čtverce“.** Při dýchání si představujte pomyslný čtverec kolem své hlavy (obr. 1). Na tři doby nádechu si představujte, jak energie stoupá z levého ramene, na tři doby zadržte dech a představujte si, jak energie pluje nad vaší hlavou k pravému rameni, na tři doby vydechnete s představou, že energie klesá od hlavy shora dolů k pravému rameni, na tři doby zadržte dech a vizualizujte si energii, která jde od pravého ramene k levému rameni.



Obrázek 1 Dýchání do čtverce

- **Mačkejte si prsty.** Palcem a ukazováčkem jedné ruky si silně stlačte jakýkoli prst druhé ruky.

- **Udělejte „dábelský obličej“.** Vytvořte před zrcadlem co nejošklivější obličej, zafixujte ho na několik sekund, uvolněte ho a opět vytvořte grimasu.
- **Tleskání.** Rukama silně tleskejte o sebe, přitom na místě vyskačte do výšky, pokračujte do zadýchání.
- **Žvýkačka.** Vezměte si žvýkačku do úst a soustředte se jen a pouze na žvýkání. Myslete jen na ně a čelisti používejte velkou silou.
- **Pozitivní kotva klidu.** Soustředte se v období klidu a pohody na příjemné pocity nebo zážitky. Můžete si je také vyvolat vzpomínkou. Jakmile taková situace nastane, zmáčkněte si palcem a ukazovákem pravé ruky nějaké místo na levé ruce a zapamatujte si ho. A to dělejte pokaždé, když se budete cítit příjemně. Pokud to budete často opakovat, vytvoříte si podmíněný reflex na příjemnost, pozitivní kotvu. Až budete mít příště zlost, stiskněte si „kotvu klidu“ a ta vás rychle vrátí do příjemných pocitů.

Udělejte si malý test na jednotlivé emoce

- Zaškrtněte níže v tabulce s emocemi slova/emoce/charakteristiky, které jste nedávno prožili nebo je ještě prožíváte.
- Zapište si situaci, v níž to nastalo, kdo nebo co vaši emoci vyvolalo, případně frekvenci (jak často k tomu dochází).
- Zakroužkujte i ty charakteristiky, které jste určitě v uplynulém čase neprožili nebo si na ně vůbec nevzpomínáte.
- Zkuste si situaci znovu vybavit a popsat, jak se u vás tato emoce projevuje.
- Kde na těle ji cítíte?
- Jaký je pro vás protipól emoce?
- Jak se dostat alespoň o krůček k emoci, která je vám příjemnější?

Tabulku s jednotlivými emocemi najdete v příloze na str. 216.

Tabulka 1 Rozbor emoce

Emoce	Jak se u vás nebo u protějšku projevuje (na těle, hlase, výrazu)?	Kde ji cítím?	Jaký je její protipól?
Zlost	Křičela jsem na dítě, že je pomalé, že se loudá. Zvýšila jsem hlas, byla jsem celá rudá, dítě plakalo, kulila jsem na ně oči, přiblížila jsem se k němu, třásla jsem s ním. Pak jsem odešla, práskla dveřmi.	Prokrvené ruce i nohy, chtěla jsem do něčeho kopnout, bouchnout, dát dítěti na zadek, bušilo mi ve spáncích, měla jsem sucho v ústech	Klid Radost Pohoda Štěstí

Co mi pomůže od zlosti ke klidu v dané situaci za daných možností?

- Dýchat zhluboka: nádech nosem, výdech ústy.
- Napočítat od deseti do jedné.
- Bouchnout do polštáře.
- Odejít z místnosti.
- Požádat někoho o pomoc (manžela, staršího sourozence dítěte).

Cílem tohoto cvičení je:

- Uvědomit si, jakou emoci prožívám (pojmenovat ji, procítit ji na těle; například zlost je emoce, která má svůj směr zdola nahoru).
- Zachytit ji dříve, než jde ven (hlasem, úderem, postojem).
- Pochopit, že hněv rozdmýcháváme tím, že o něm přemýšlíme a hledáme důvody, které naši zlost ospravedlňují (pocit závidi, nedostatku, nespravedlnosti, smutku, ohrožení...).
- Naučit se soustředit se na snahu ovládnout myšlenky, jež v nás vztek vyvolávají, přehodnotit situaci, která zlost vyvolala.
- Eliminovat zlost pomyšlením na uklidňující fakta.
- Kognitivní pochopení situace (proč si dítě chtělo obouvat botičky samo a šlo mu to pomalu).
- Pochopit polehčující okolnosti pro toho, kdo zlobu vyvolal – přehodnotit událost (má teprve tři roky, ještě to neumí tak rychle, nerozumí tomu, proč spěchám).

- Vyhledat jinou situaci či místnost, kde prostředí není dráždivé, a počkat až adrenalin klesne.
- Umět „klamně vybit vztek“, tzv. katarzi (vyčištění emoce z těla i mysli).

Inteligentní rodič, inteligentní dítě?

Už od dětství se neustále poměřujeme. Poměřujeme se, protože všichni poměřují nás. Snad to ani jinak neumíme. V den narození nám napíšu míry a váhy, změří tlak, krev, obvod hlavičky a zabarvení kůže, a pak nás poměřují, jak jíme, pijeme, přibýváme na váze, rosteme, jak se chováme, vyvíjíme a jak z toho vycházíme ve srovnání s druhými. Nejraději bychom měřili všechno, co se měřit dá. S tím se chlubíme nebo soutěžíme, nebo naopak tajíme výsledky a v duchu se užíráme... Proč sousedův Kubíček umí říci ma-ma už v devíti měsících? Zato Evička znakuje snad od peřinky a zvládá vyjádřit více než osmdesát slov! Natálka už v roce chodí a umí všechny barvy. A Honzík je tak nádherné, chytré a usměvavé miminko, že vzbuzuje obdiv, závist a pozornost všech maminek v dětském koutku.

Co vlastně chceme zjistit? A co nám poměřování a hodnocení přináší? Jak vypovídá o tom, jestli jsme šťastní a sami sebou? A jak jsou šťastné naše děti?

IQ, nebo EQ?

Do poloviny devadesátých let 20. století se emoce přehlížely jako pára nad hrncem. Vyjadřovat je mohly maximálně holčičky, případně ženy, které (když to dělaly s vervou) si vysloužily označení „hysterka“. Oproti tomu logika a racionalita byly výsadou mužů. Kdo chtěl být úspěšný, u toho musely jít city stranou. Už maminky chlapečkům velely „Nebreč, to jsi chlap?“, „Nebud' baba“, „Co zase řveš?“, případně „Kluci nepláčou“.

Ale měli by. Aby se to pak totiž v dospělosti nemuseli učit. A holky taky.

Na začátku 21. století se stal velkým tématem inteligenční kvocient (IQ). Rodičům i dětem byl často inteligenční kvocient měřen a podle něj byl člověk posuzován, zda je zralý, nezralý, nebo přizpůsobivý kolektivu. Děti ve škole vyplňovaly IQ testy a na jejich základě se pak psaly posudky doporučení ke studiu na střední škole nebo do učení. Napadlo vás však někdy, proč se některým zjevně velmi chytrým lidem nebo i dětem v životě příliš nedaří? Zatímco jiní jsou i přes slabší schopnosti intelektu velmi úspěšní, oblíbení, radostní a vyhledávaní? Nezarazilo vás zjištění, že chytrost a vzdělanost nejsou vždy temi nejlepšími předpoklady, jak v životě v kolektivu uspět?

Sedmiletý Marek byl nesmírně inteligentní a nadaný. Od tří let hrál výborně šachy. Už ve školce uměl číst, počítat, psát tiskacími písmeny. Zajímal se o astrofyziku a chemii, neměl však žádné kamarády. Děti mu nerozuměly, on nerozuměl jim. Pohrdal jejich dětskými hrami. Když byl ve školce karneval, prohlásil, že „nikomu nebude dělat kašpara“, a trávil čas se stavebnicí nebo hrou Malý chemik. Nejlépe mu bylo s dědečkem, s nímž si povídal o hvězdách a galaxiích. Ve třídě však byl vždy jakýmsi outsiderem, nerozuměl si ani s kluky, ani s děvčaty. Byl prostě „divný“. Nikdy se nezačlenil do kolektivu, v pozdějších letech se díky své jinakosti stal dokonce obětí šikany. Mezi vrstevníky nebyl šťastný. Snažil se dostat mezi starší děti, středoškoláky, pak i vysokoškoláky. Ti k němu také



vzhledem k jeho věku zpočátku přistupovali s despektem. Až po čase získal vědomostmi a zájmem jejich důvěru a respekt.

Zde vidíme, že ani vysoké IQ není žádnou výhodou pro vytváření dobrých vazeb v mezilidských vztazích. Mnohem důležitější jsou jiné formy inteligence.

Intelligenční kvocient (IQ)

IQ je charakterizován jako kvantitativní údaj o schopnosti řešit logické nebo strategické problémy. Jak jste schopni se vypořádat s matematickým úkolem, jak usuzovat do budoucnosti. Často se označuje jako tzv. racionální inteligence. Ta logická, která umí naplánovat, spočítat, ohmatat, předpokládat, dorozumět se a zhodnotit. Máme tedy na mysli inteligenci v tomto kontextu:

- logické myšlení;
- analytické myšlení;
- jazykové schopnosti (schopnost naučit se používat řeč, znakování, cizí jazyky);
- prostorová orientace.

Testy IQ měří, jak je náš mozek vybaven přijmout objektivní informace, udržet je v paměti, pracovat s nimi a vyvolat si je, když potřebuje. Ukazují, jak jsme schopni úsudku, verbálního i matematického, dosahování řešení a analytického i abstraktního myšlení. Výsledkem je tvrzení, že pokud má člověk vysoké IQ (průměr je okolo 100), pravděpodobně dosáhne dobrého vzdělání, dostane dobrou práci a obecně v životě uspěje. IQ testy se na dlouhou dobu staly standardem v předpovědi úspěšnosti člověka. IQ ovšem neříká vůbec nic o schopnosti radovat se ze života, být spokojeni s tím, co máme, o schopnosti hledat a nacházet v životě to, co chceme, a ani o umění v životě uspět s použitím různých životních dovedností, empatie, kreativity a improvizace.

Další členění inteligenčního kvocientu

Ivan Pilný ve své knize *Máte na víc! Probudte svůj mozek* (Biz-Books, 2013) popisuje členění IQ na další složky inteligence:

- **fluidní** (vrozenou) inteligenci – schopnost řešit a zvládat problémy v neznámých situacích;
- **krystalickou** inteligenci – hloubka a šířka znalostí, schopnost je „prodat“ a využívat naučené postupy a procedury;
- **kvantitativní analýzu** – schopnost hledat a analyzovat početní relace;
- schopnost **číst a psát** – nejen v základní podobě obecné gramotnosti;
- **krátkodobou a dlouhodobou paměť** – schopnost okamžitě využít informace nebo si je ukládat a vybavovat v delším časovém úseku, podle potřeby;
- **zpracovávání obrazů** – schopnost vyhodnotit a spojit vizuální podněty a znovu je vyvolat;
- schopnost **zpracování zvukových informací** – vyhodnocení a spojování zvuků;
- **rychlost zpracování informací** – schopnost dělat obvyklé věci pod tlakem;
- **schopnost rychlého rozhodování v časovém intervalu** – rychlé rozhodnutí o vyřešení určitého úkolu a schopnost určit si priority.

Inteligenční kvocient je tedy sice objektivním ukazatelem stavu výkonnosti mozku, k úspěchu v životě a v profesi však nestačí. Musíme se naučit **plnému soustředění bez únavy, umět se uvolnit, ovládat emoce, rozeznávat zdravý a škodlivý stres, udržovat dobré vazby s lidmi, které ve svém životě chceme a potřebujeme**. Ve 21. století se tyto dovednosti v popředí s emoční, sociální a spirituální inteligencí staly novým standardním měřítkem úspěchu, který vychází z emocí, jako jsou štěstí, pohoda, (sebe)lásky a spokojenost. O tom všem si řekneme dále.

Emocionální inteligence (EQ)

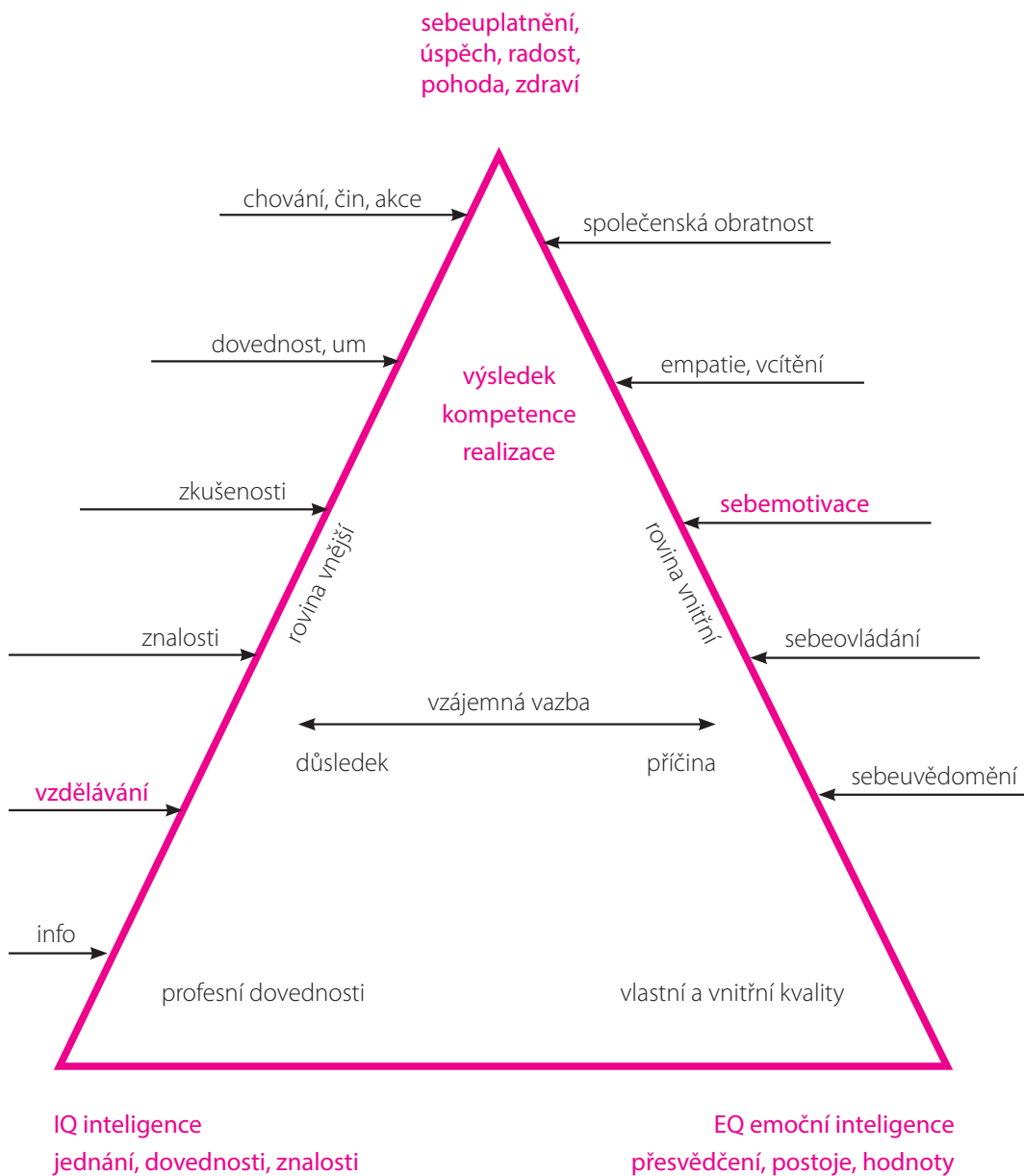
Všimli jste si, že někteří lidé i rodiny, ačkoli nežijí nijak mimořádně „nad poměry“, mají spoustu přátel, září, kam přijdou, působí šťastně, spokojeně, vyrovnaně, zatímco jejich mnohdy bohatí, vzdělaní a dobře situovaní kolegové či přátelé si stěžují na nepřízeň osudu, mizerné poměry v práci, hrozivou politickou situaci, chatrné zdraví a otřesné počasí? Že většinu života prolamentují, jak jsou na tom špatně, jak jejich vysoké vzdělání nikdo neocení, nejbližší je pomlouvají a jak je k nim svět nespravedlivý? Často od nich můžete slyšet věty jako: „Vůbec jsem to nemohl ovlivnit“, „Nedalo se nic dělat“, „Nemohl jsem si pomoci“... Ve skutečnosti si vždycky „můžeme pomoci“, vždycky se „dá něco dělat“, vždycky máte do určité míry vliv na své chování. Člověk, který uplatňuje vliv na své pocity, chování a vcítění se do pocitů kolektivu nebo druhého, se bude snažit zachovat si kontrolu nad svými emocemi a nenechá se jimi ovládat. Umí s nimi pracovat a využívat jejich energii.

Daniel Goleman v polovině devadesátých let 20. století popularizoval výzkumy mnoha neurologů a psychologů, které ukazují na velkou důležitost inteligence emocionální (EQ). Je to způsob chápání vlastních pocitů i pocitů druhých lidí, dospělých i dětí a ovládání svých pocitů tak, že vědomě volíme svá slova a činy, abychom dosáhli požadovaného výsledku. EQ úzce souvisí se schopností empatie, vcítění a soucitu. Obecně můžeme emoční inteligenci shrnout do umění vycházet dobře se sebou i s ostatními. Umět hospodařit se svým potenciálem a také ho rozvíjet.

Z obr. 2 vidíme vzájemnou souvislost mezi kognitivní a emoční inteligencí. Tyto dvě inteligence spolu nijak nesoutěží. Jsou rozdílné a někdy se doplňují. Často se stává, že člověk s vysokým IQ bude i velmi emočně inteligentní, naopak nízké IQ jde často ruku v ruce s nízkou inteligencí emoční. Ovšem nemusí tomu tak být vždy. Vzpomeňte si na příběh Forresta Gumpa, který neměl příliš vysoké IQ, ale emoční inteligenci měl velmi vysokou.

Předvídat úspěch člověka v životě se na základě výše IQ rozhodně nedá, máme-li na mysli úspěch v širším slova smyslu než jen intelektuální výkon.

Vždycky máte do určité míry vliv na své chování. Člověk, který uplatňuje vliv na své pocity, chování a vcítění se do pocitů kolektivu nebo druhého, se bude snažit zachovat si kontrolu nad svými emocemi a nenechá se jimi ovládat. Umí s nimi pracovat a využívat jejich energii.



Obrázek 2 Pyramida IQ a EQ

Tabulka 2 Aspekty emoční inteligence

Aspekt emoční inteligence	Co si pod tím představit
Sebeuvědomění (sebevědomí)	Znám se. Chápu, co cítím a proč. Znám své silné stránky, své nedostatky, orientuju se v příležitostech a vnímám ohrožení. Umím pracovat se stresem. Uplatňuji vlastní preference. Realisticky odhadnu vlastní možnosti a schopnosti. Vystupuji s oprávněnou sebedůvěrou.
Seberegulace	Umím emoce pojmenovat a dokážu popsat, kde je ve svém těle cítím, jak se projevují. Zvládám své emoce i přes nepříznivé okolnosti. Umím hospodařit s energií emocí. Vím, které pocity mi energii přinášejí a které berou. Umím kultivovaně projevit zlost, žal, odpor... Dokážu se rychle vzpamatovat z emočního stresu.
Motivace	Dokážu se namotivovat sám. Beru iniciativu do svých rukou. Jsem proaktivní, nikoli reaktivní. Znám svůj cíl a milníky na cestě k němu. Umím vytrvat i přes nepříznivé okolnosti. Vydřím i u činností, které nepřinášejí výsledky hned. Mám prokazatelnou odolnost i vůči neúspěchu a zklamání. Stále se učím. Konflikt beru jako příležitost k rozvoji.
Empatie	Dokážu se vcítit do pocitů druhých a podívat se na problémy jejich očima. Mám natolik rozumnou míru empatie, abych nešel do energetických ztrát (nepřebírám odpovědnost za pocit druhých). Respektuji jinakost ostatních.
Sociální adaptabilita, společenský um	Umím dobře vycházet s lidmi, zvládám vlastní emoce v kolektivu, dokážu odhadnout vývoj situace, umím využívat společenskou obratnost k přesvědčování a vedení lidí (emoční leadership) a umím ji uplatnit v zájmu spolupráce v týmu. Aktivně naslouchám, jsem přítom plně přítomen, dokážu porozumět a uznat emoce druhých.

Spirituální inteligence (SQ)

Přijdete s dítětem do šaten plaveckého bazénu. Ve vaší skříňce leží prstýnek, který se dcerce velmi líbí. Zálibně si ho navlékne na prst. Vysvětlíte jí, že ho půjdete odevzdat paní šatnářce, protože patří jiné holčičce, která ho tam zapoměla. Argument: „Ale mami, co když se pro něj ta holčička nevrátí, třeba ani neví, kde ho ztratila, a paní šatnářka si ho nechá?“ Je důležité dítěti ukázat a nechat ho prožít situaci, kdy můžete vysvětlit, jak by se majitelka prstýnku zaradovala, kdyby na ni u šatnářky čekal. Jak by byla smutná, kdybyste jí prstýnek ani nedali šanci nalézt. Jaké by mohlo být její svědomí, jak může teď klidně spát s vírou, že všechno je tak, jak má být, a dobrý skutek se jí jistě časem vrátí. Že existují nějaká společenská pravidla, že jsou vyšší hodnoty než prstýnek – třeba pravdomluvnost a čestnost. Lze také inspirovat dítě k hledání nového řešení: poptat se, kdo měl původní skříňku, nechat na sebe telefonní číslo, dát svou vizitku s výzvou o nález na nástěnkou. Z řešení vyberte to, které se vám zdá lepší, a začněte konat. Udělejte to. S důvěrou, že to vyjde.

Na přelomu 20. a 21. století řada nových, často ještě nezpracovaných vědeckých údajů naznačuje existenci třetího typu inteligence. Aby byl obraz lidské inteligence úplný, musíme, jak se zdá, vzít v úvahu ještě ten její typ, který lze označit jako duchovní nebo spirituální. Jedná se o inteligenci, kterou řešíme problémy **smyslu a hodnot života**. Díky této inteligenci můžeme chápat své životy i život jako takový v širším a smysluplnějším kontextu. Je to právě duchovní inteligence, která je základem pro efektivní fungování a zhodnocení jak racionální, tak emocionální inteligence.

Tento fakt tvrdí ve své knize fyzička Danah Zohar, která jako první použila pojem **spirituální inteligence** v odborných knihách v roce 2000. Dále uvádí, že racionální ani emocionální inteligence, ať už zvlášť, nebo dohromady, nemohou vysvětlit komplexnost lidské inteligence, bohatství její duše a lidskou fantazii. Vysokou racionální inteligenci mají například i počítače. Zvířata (především vyšší savci, jako jsou delfíni, psi, sloni, opice atd.) mají zase velmi vysokou

emocionální inteligenci. Ale ani zvířata, ani počítače se neptají po **vyšší hodnotě a smyslu života, pravidlech, spravedlnosti** apod., pohybují se jen uvnitř daných možností. Právě duchovní inteligence dělá z lidí tvořivé bytosti schopné vyjít za vlastní hranice nebo řešit otázky dobra a zla, snít, představovat si a přesahovat materiální svět. Teprve duchovní inteligence z nás dělá plně celistvého člověka.

Tento fenomén není pouze výtvorem transcendentální představitivosti, ale má i vědecké, například neurologické opodstatnění. Spirituální inteligence působí mimo mozková centra, vychází ze sjednocujících funkcí mozku a integruje všechny typy inteligence. Lidský mozek je navržen tak, že základní inteligence mohou pracovat společně, vzájemně se podporovat a prolínat. Nicméně každá z těchto tří inteligencí má oblast, v níž je silná. Mohou tedy fungovat i zvlášť. Jedna z nich může být například velmi vysoká a ostatní nízké.

Lidé si po staletí uvědomovali jakousi soudržnost, spojitost mezi lidmi, mezi ženami a muži, mezi dospělými a dětmi, mezi životem



a smrtí, mezi člověkem a ostatními tvory, mezi člověkem a přírodou. Hledali vždy propojení, jednotu, sjednocenost... Avšak také vždy uvažovali i z hlediska paradoxu (logicky neřešitelného rozporu).

Spirituální inteligence přispívá k vysvětlení i mnohých absurdních jevů současné společnosti, kdy lidé s vysokým IQ mohou být schopni i bezzásadového, arogantního chování, podvodů i zločinů a učí tomu i své děti. Duchovní inteligenci nemůžeme měřit, vymyká se totiž jakýmkoli matematickým modelům, jde nad ně a možná i mimo ně. A v naší společnosti se o ní příliš nehovoří, protože zavání tajemnem nebo náboženstvím. Přitom je naprosto historickou lidskou přirozeností být a žít v souladu se světem a sám se sebou. Mít morální hodnoty a předávat je dál.

Mezi znaky vysoce rozvinuté duchovní (spirituální) inteligence patří:

- schopnost být pružný (aktivně spontánně přizpůsobivý);
- vysoký stupeň vědomí sebe sama;
- schopnost čelit utrpení a zpracovat ho;
- schopnost čelit bolesti a překonat ji;
- být inspirován hodnotami a vizemi;
- neochota zraňovat někoho, není-li to nevyhnutelné;
- sklon vidět propojení mezi různými věcmi (myslet holisticky, celistvě);
- často se ptát „Proč?“ nebo „Co kdyby?“ a hledat odpovědi na nejhlubší otázky;
- být to, čemu psychologové říkají nezávislý na okolí (mentálně, citově i materiálně);
- mít schopnost bránit se proti konvencím.

Spirituální inteligence nám pomáhá pochopit, kdo jsme, kam jdeme, proč se vyvíjíme, co pro nás věci znamenají a jaký mají význam ostatní v našem vlastním světě.

Paměťová inteligence (MQ)

Lidský mozek je často přirovnáván k počítači. Ano, i u lidského mozku je možné hovořit o hardwaru a softwaru. Na úrovni hardwaru si můžeme představit mozek jako síťové propojení mezi neurony. A software jsou všechny dosud získané vědomosti, zkušenosti a vytvořené návyky, podle nichž fungujeme. Počítače jejich tvůrci navrhují, aby fungovaly jako továrna, děje v nich se podřizují celkovému plánu a jednotlivé operace probíhají v logickém sledu. Náš mozek oproti tomu funguje spíše jako rušná přeplněná restaurace, kdy stále někdo přichází, něco požaduje, někde bloudí, nestíhá, stále něco hledá, z něčeho vybírá, něčím se krmí, s něčím je nespokojen, s jiným spokojen.

Výkon paměti (Memory Quotient), tedy schopnost paměti, je jedním z parametrů inteligence.

Mějme na paměti, že paměťová inteligence se rozvíjí nikoli přijímáním a navyšováním informací, ale vydáváním informací z mozku ven! To už kdysi věděl Jan Amos Komenský, když požadoval, aby se každý žák „stal“ učitelem. Věděl totiž, že ten, kdo se naladí na představu naučit něco někoho druhého, se to naučí do ještě větší hloubky než ten, kdo se učí jen pro sebe. Nikoli tedy nacpáváním se horami dat a prožitků, memorováním učeního. Prožitkem, psaním a čtením napsaného pro druhé si utřídíte myšlenky – mozek se totiž přitom zapojuje jinak, než když se učíte sami pro sebe.

Chceme-li být zdraví, žít dlouhý smysluplný život a dobře vychovávat svoje děti, je potřeba se od nich také učit. A pochopit, jak funguje zákonitost energie. Většina z nás se učila, že abychom byli úspěšní, musíme si pamatovat, musíme neustále o něco bojovat, zaměřovat se na cíle, umět se plně soustředit. Ovšem čím víc se soustředíme, čím víc se snažíme, čím víc usilujeme, tím menší máme schopnost uvolněného vnímání. Odpočinek a relaxace posilují naši paměť a činí nás vnímavějšími. Jsme-li odpočatí, nejen naše paměť pracuje lépe. Jsme šťastní, lépe se cítíme, lépe myslíme, lépe jednáme a jsme zdravější. I naše smyslové orgány fungují lépe a naše emoce dokážeme zvládat s větším nadhledem, naše odolnost vůči stresu

*Paměťová
inteligence
se rozvíjí nikoli
přijímáním
a navyšováním
informací, ale
vydáváním
informací
z mozku ven.*

se zvyšuje. Psychosomatické lékařství dokazuje, že když myslíme na něco příjemného, zlepší se nejen náš zrak, ale i naše paměť, uklidní se mysl, člověk se stává optimističtější. A to už jsme u pozitivní inteligence.

Pozitivní inteligence (PQ)

Všichni v sobě máme svého vnitřního kritika. Možná dokonce několik kritiků. Když nás napadne nějaká myšlenka, když prožíváme pocit spokojenosti a štěstí, mozek často hned nabídne postoj, že to nebude trvat dlouho, že to tak přece vůbec nemusí být, zda na něco takového máme právo, jestli si to zasloužíme, prostě vnese do toho stín pochybnosti.

Způsob, jakým přemýšlíme o svých problémech, ovlivňuje naše emoce. A to buď pozitivně, nebo negativně. Mnoho lidí přirozeně inklinuje k pesimistickému pohledu na život. Ten však podněcuje emoce, jež nám berou energii, a pozitivní emoce nenechá ani vzniknout.

Pozitivní myšlení vytváří energetizující emoce. Pokud mají lidé sklon k velkým obavám, když stojí před úkolem, který obvykle nezvládají moc dobře, napadne je: „To nezvládnou“, „To neumím“, „Do tohoto se raději nebudu pouštět“. Toto pak mohou přenášet na svoje děti a programují jim to už od batolecího věku. Pokud si osvojíte různé způsoby, jak negativní myšlení zlepšit, jste schopni se pak k danému úkolu vrátit a lépe ho zvládnout. Může jít například o dovednost relaxovat (pro lepší tělesné reakce na stres), humor a nadhled (dobrá nálada zlepšuje naši schopnost myslet pružněji) nebo změnu myšlení (postup kognitivní terapie, který nám umožňuje posoudit opodstatněnost našeho negativního myšlení a nahradit negativní myšlenky vyrovnanějšími a pozitivnějšími).

Co je to štěstí? Je to kombinace spokojenosti a energetizujících emocí. Pocit, že život má smysl. Tento pocit je subjektivní a skládá se z potěšení, našeho aktivního zapojení a úmyslu. V knize *Pozitivní inteligence* spisovatelky Shirzad Chamine je uvedeno, že zdroje štěstí jsou dány poměrem: 50 % genetika, osobnost a temperament, 10 % vnější podmínky (zdraví, bohatství, rodina) a celých 40 % je naše vlastní rozhodnutí. Důležité je uvědomit si, že život není zoufalá

snaha zvládnout tlak zvenčí. Je třeba mít pořádek v hlavě. A schopnost uklízet.

Většina z nás dokáže vytvořit mnoho možností, jak se cítit špatně. Přitom k tomu, abyste se cítili dobře, se nemusí stát vůbec nic. Jde jen o to, nač a jak myslíte. Pocitu „šťěstí na požádání“ se můžete naučit. Naše tělo totiž vytváří chemickou reakci, která v nás vyvolává příjemné pocity, kdykoli chceme. Když se usmějeme, mozek vylučuje serotonin – hormon štěstí. Psychické i fyzické uvolnění zmírňují emoční zranění. První krok, jak se dostat ze špatné nálady, je uvědomit si, že ji mám. Každého občas napadnou energii beroucí myšlenky. Důležité ale je, zda si je podržíte, nebo najdete postup, jak je nahradit jinými myšlenkami.

Pozitivní formulace

Pozitivní postoj a způsob jednání vycházejí z vnitřního postoje k životu, který si vytváříme v jeho průběhu. K nutným poznatkům týkajícím se pozitivní komunikace patří znalost práce mozku. Základní komunikační režim mozku je **přítomnost** a pozitivní formulace **bez NE**.

Neskákej!	Mozek nabídne obraz skoku.
Nelez tam!	Nasměrování k lezení.
Nezapomeň!	Přímá výzva k vypuštění příkazu.

Pozitivní vyjadřování je založeno na následujícím principu: sdělujte dětem to, co jim chcete říci, a ne to, co nechcete. Použitím několika záporů komplikujeme pochopitelnost pro mozek a nárůst informačního šumu je obrovský.

Dítě leze na prolézačku. Místo obvyklého: „Nelez tam, spadneš!“ vyjádřete své pocity: „Teď už mám o tebe strach. Je to příliš vysoko. Bojím se o tebe.“ Místo: „Neběhej!“ řekněte: „Jdi pomalu.“

Pozitivní postoj k životu: přijetí zodpovědnosti za vlastní život a pochopení jeho smyslu nám přináší jiný pohled na situace, které prožíváme. Pozitivně žít znamená uvědomit si, že jsem to byl právě já, kdo došel do této situace, a že každá situace má řešení, východisko. Znamená to přestat soudit sám sebe, druhé lidi a situace, v nichž se nacházíme. Tedy přestat dělit věci na dobré a špatné a žít možnost růstu a změny namísto pocitů křivdy, nespravedlnosti a zloby.

Postup sebemotivace rodiče i dítěte

- Učím se.
- Věřím si.
- Zvládám to.
- Oceňuji se.
- Jdu dál.

Místo kritických reakcí okolí se

řidte tím, co vy sami považujete za správné.

Jinak se může stát, že skončíte u psychologa s dítětem, které vůbec žádné problémy nemá.

Jediný jeho „problém“ jste vy. Hleďte vlastní cestu.

Dcera chtěla v pěti letech přejet na kole po úzké lávce, přes kterou u nás jezdíme kolem rybníka. Nejdříve trénovala, přejížděla přes lávku pomalu, odrážela se nohama od země. Postupně získávala jistotu, jednou se rozjela před lávku a celou ji přejela. Zaradovala se, že to zvládla a pochválila se: „Vidělas? Věřila jsem si, zvládla jsem to.“ Pak při jednom přejezdu zaškobrtla a zabrzdila uprostřed lávky o zábradlí, spadla z kola. Sama konstatovala: „Dnes jsem si nevěřila. Musím si příště víc věřit, že to zase zvládnou.“

Jako první krok začněte vnímat svoje postoje a přesvědčení. Co vás v životě pohání? Je to něco, co vám v životě dlouhodobě prospívá? Je třeba hodně vědomí, být v přítomnosti, koncentrovaný, je třeba hodně bdělosti, energie. Nebýt reaktivní, ale vnitřně proaktivní. Jít životu a štěstí skutečně naproti. Co pro to udělám dnes? Co zítra?

Máme právo na emoce – citová posilovna

Na první pohled to vypadá, že na nás emoce útočí ze všech stran: reklama, televizní programy, zprávy, sdílení v práci, výměna názorů doma. Všichni nám najednou rozumějí, znají naše potřeby a chtějí o nich mluvit, chtějí nám poradit. Například marketing, psychologie, školství, medicína nebo obchod jsou přesně ti teoretici lidských pocitů, kteří vědí, na který knoflík zmáčkнуть, abychom podle hesla „emoce nakupují“ utratili co nejvíc. Může být trochu zneklidňující, že sami o svých emocích víme mnohem míň než třeba právě marketingoví odborníci. Víme přesně, jaký parfém si chceme koupit, v jaké škole chceme nechat naše dítě vzdělávat a čím ho (ne)chceme naočkovat či krmit, ale netušíme, jak zacházet s vlastními city a pocity. A začínáme si je uvědomovat příliš pozdě: když jsme na dně, vyhořelí, zoufalí, zlostní a přemýšlíme, co dál. Přitom by stačilo porozumět jim dříve, než bude pozdě.

Základní rozdíl je v tom, že ženy dávají průchod svým emocím často a zcela spontánně, zatímco pro racionální muže jsou intimní záležitostí. Je jim bližší výraz hráče pokeru. A tak to už od malička zpravidla vidí i naše děti: zatímco maminka dokáže rozehrát barevný ohňostroj plný citových projevů a nedělá jí problém vybuchnout a lehce našlápnout směrem k afektu, tatínek v kritických situacích emoce spíše zamlčí a polyká. A to škodí nejen psychice, ale i fyzickému zdraví. Emoční napětí se z těla neztratí a člověk se stává časovanou chodící bombou. Neventilovaná energie se hromadí a dřív nebo později exploduje. Takže zatímco maminka křičí, metá nádobí a balí si kufry, tatínek mlčí, dívá se na televizi a odchází k počítači. Pokud má však člověk v emočním vyjádření dlouhodobý dluh, může dostat nenadálý záchvat vzteku. Ne vždy se přitom musí jednat o nevyjádřenou agresi. Prostě uvolňuje energii, kterou zastavil. A posíláme to dál, učíme zastavovat energii naše děti.

(Cizí tatínek a cizí maminka vezou každý zvlášť děti ráno do školy.) „Ta kráva, mohla to projet, měla oranžovou, do pr...“ nadává muž, když brzdí za autem u semaforu, až mu vypadne mobil z ruky a dítě ze sedačky. Dneska nestíhá. Špatně se domluvili se ženou, kdo má odvézt dítě do školy, kafe bylo bez mléka. Má patnáct minut zpoždění, už třikrát volala asistentka. A teď musel sešlápnout brzdy.

„Ten debil, málem do mě narazil,“ zlostně syčí maminka a otáčí se na vyděšené dítě vzadu. Ráno si prožila obdobnou situaci.

**Všichni mají nárok
projevit své city
a hovořit o nich
neznamená
zženštilost ani
slabost.**

Tohle je exploze koncentrovaných emocí v praxi. Celá řada menších podnětů nás dokáže naráz intoxikovat vztekem a vzbudit v nás zuřivost. A zloba násobená zlobou může přerůst v agresivitu a násilí. Ale může se stát i pravý opak: výbuch nepříjde. Zejména muži často zatlačují emoce do svého těla. Emoční napětí se přesune do svalů a tam zatuhne. Odnosou to většinou záda, na která jsme si příliš naložili. Někteří lidé si vytvoří celý svalový krunýř a postupně si ho upevní natolik, že jsou i na pohled ztuhlí. Je pro ně nepřijemné si to přiznat, a tak se vyhýbají kontaktu se svým tělem, ale i s emocemi. Kruh se tak uzavírá. A vůbec nejhorší variantou, jak nevyjádřené emoce uškodí, jsou chronické zdravotní potíže.

Všichni mají nárok projevit své city a hovořit o nich neznamená zženštilost ani slabost. Muži i ženy, rodiče i bezdětní zkrátka emoce potřebují, aby měl život chuť, šťávu a barvu. Jak najít správnou míru mezi kamennou tvář, afektem a hysterií? Mnohdy si pod emocemi představujeme jen strach, hněv, smutek a radost. Ovšem do emočního repertoáru patří zhruba přes sedmdesát emocí, krátkodobé afekty, déletrvající nálady a vášně. Emoce se nedají redukovat na škálu libost – nelibost. Citově prožíváme také morálku nebo estetické situace. Vedeme bohatý citový život, ačkoli často skrytý. Bez ohledu na věk, vzdělání, profesi nebo společenské postavení. Jak je řečeno v kapitole o znakování (str. 133), už malé dítě dokáže nějakým způsobem vyjádřit, co cítí, spojením gesta a mimiky.

Při důležitém rozhodování stojí samozřejmě emoce trochu stranou. Zde by měla přijít ke slovu vyšší míra intuice, kterou se můžeme naučit posilovat. Taková posilovna citů. Abychom pochopili sami

sebe, zvládali a usměrňovali své emoce, uměli být v rovnováze a současně vnímaví k druhým, naučili se umění mezilidských vztahů a respektování jinakosti druhého člověka (jímž může být překvapivě i naše dítě), můžeme se naučit city trénovat. Když dokážete zvládnout sami sebe, budete schopni vést a motivovat i druhé, někam je směřovat a vychovávat je. Emoce a rozum zkrátka fungují dokonale jen jako celek.

Zajímavost o mužích nebo ženách s převahou mužského uvažování a cítění

- **Muži své emoce více kontrolují.** Přesněji řečeno, kontrolují, zda a jak je vyjádří. Málokterý si dovolí ukázat svůj smutek nebo strach. Pokud přece jen něco projde jeho vnitřní kontrolou, jsou to emoce, které dokazují, že je přece jen pánem situace. Pak si dovolí projevit pýchu nebo hněv.
- **Muži o emocích hodně uvažují a racionalizují je.** Tak je celkem úspěšně zbrzdí. Ale neodstraní. Emoce v nich zůstanou. Pokud je tedy nevyventilují, například řezáním dřeva nebo při squashi. Nebo právě při řízení v autě.
- **Muži o emocích příliš nemluví.** Jejich slovník je na citově zabarvené výrazy dost chudý. Často se omezují na hrubé a vulgární výrazy. To, že je muž používá, jeho citovost nepopírá, právě naopak.

Štve vás někdy vaše dítě? To je dobře!

Své děti milujeme. Ale všichni jsme jen lidé, jejichž hranice odolnosti vůči stresu jsou proměnné a závislé na spoustě momentálních okolností. A tak se stane, že vybuchneme tak, že škody zasáhnou široké daleké okolí. Po takovém výbuchu pak následují výčitky svědomí a pochyby, zda jsme dítěti neublížili a nezanechali v něm emoční trauma. Jestliže zažíváte stejné pocity a trápíte se tím, že někdy neovládnete svůj vztek a křičíte na své děti, čtěte dál.

Jak rozzlobit obra

Děti si nutně musejí projít obdobím, kdy nezbytně potřebují dospěle různě testovat a zkoušet, co ještě vydrží. Při těchto „emocionálních pokusech“ často zacházejí hodně daleko a své rodiče tak celkem jednoduše vytočí k nepřičetnosti. Pokud jsme psychicky zdraví, je pak zcela normální, že reagujeme podrážděně nebo naštvaně. Děti si během svého vývoje osahávají svět a nebojí se jít do krajnosti, takže je přirozené, že jejich chování vyvolá stejně krajní reakci ze strany dospělých. Zvláště malé děti v batolecím věku si doslova užívají pokusy, kdy z jejich pohledu „obrovské“ a téměř „všemocné“ rodiče rozzlobí. Často to dělají, byť ne zcela vědomě, s jediným cílem: poznat, co vlastně „dospělý obr“ udělá. Naštvaný rodič je pak pro ně důležitá škola. Dítě poznává, co všechno svým chováním dokáže způsobit a jaká na něj přijde reakce.

Jednou z nejnáročnějších výchovných kapitol je období vzdoru, kdy se roztomilý andílek mění v pravý opak. Z andílka je vřeštící ďáblík, který na jakýkoli pokus o komunikaci reaguje ještě silnějším řevem a přiblížení rodiče bere jako přímý útok na sebe, který je potřeba odrazit i za použití fyzického násilí.

Dítě zažívá v období vzdoru extrémní emocionální stavy. Vyrovnává se s tím, že najednou něco musí, a samo tu situaci není schopno ovlivnit. Postupně se učí, nejprve s pomocí rodičů, tuto situaci zvládat, aby nakonec samo zjistilo, že i zcela „vražedný“ vztek se dá zvládnout. Dítě, které si neprojde obdobím vzdoru jako malé, čeká o to intenzivnější trénink v dalších letech, nejvíce v dospívání. To už však pro rodiče bývá zkouška mnohem těžší.

Co tomu řeknou lidi?

Často je spoluviníkem našich pocitů okolí, které má sklony nám „dobře poradit“ pokaždé, když v jeho očích jako rodiče selháváme. Snadno se tak může stát, že na vlastní děti nejsme naštvaní, protože dělají něco, co vadí nám, ale kvůli tomu, že jejich chování vadí okolí. Anebo se naopak zbytečně ovládáme i ve chvílích, kdy je adekvátní reakce zcela namístě. Rodiče jsou totiž vystavováni tlaku, aby se za všech okolností chovali ke svému dítěti „správně“. A v případě